

# 20分鐘 目錄順序



每次的時間不包括經文簡要介紹時間和聽舊約之後的默想時間。  
請使用第一列空白表格來記錄已完成的部分。

#	舊約	新約	結束禱告
<input type="checkbox"/>	1 創世記 1-2	馬太福音 1-2	詩篇 1
<input type="checkbox"/>	2 創世記 3-4	馬太福音 3-4	詩篇 2
<input type="checkbox"/>	3 創世記 5-6	馬太福音 5	詩篇 3
<input type="checkbox"/>	4 創世記 7-8	馬太福音 6	詩篇 4
<input type="checkbox"/>	5 創世記 9-10	馬太福音 7	詩篇 5
<input type="checkbox"/>	6 創世記 11-13	馬太福音 8	詩篇 6
<input type="checkbox"/>	7 創世記 14-16	馬太福音 9	詩篇 7
<input type="checkbox"/>	8 創世記 17-18	馬太福音 10	詩篇 8
<input type="checkbox"/>	9 創世記 19-20	馬太福音 11	詩篇 9
<input type="checkbox"/>	10 創世記 21-22	馬太福音 12	詩篇 10
<input type="checkbox"/>	11 創世記 23	馬太福音 13-14	詩篇 11
<input type="checkbox"/>	12 創世記 24	馬太福音 15	詩篇 12
<input type="checkbox"/>	13 創世記 25-26	馬太福音 16	詩篇 13
<input type="checkbox"/>	14 創世記 27-28	馬太福音 17	詩篇 14
<input type="checkbox"/>	15 創世記 29-30	馬太福音 18	詩篇 15
<input type="checkbox"/>	16 創世記 31-32	馬太福音 19	詩篇 16
<input type="checkbox"/>	17 創世記 33-35	馬太福音 20	詩篇 17
<input type="checkbox"/>	18 創世記 36	馬太福音 21	詩篇 18
<input type="checkbox"/>	19 創世記 37-38	馬太福音 22	詩篇 19
<input type="checkbox"/>	20 創世記 39-40	馬太福音 23	詩篇 20
<input type="checkbox"/>	21 創世記 41	馬太福音 24	詩篇 21
<input type="checkbox"/>	22 創世記 42	馬太福音 25	詩篇 22
<input type="checkbox"/>	23 創世記 43	馬太福音 26	詩篇 23
<input type="checkbox"/>	24 創世記 44	馬太福音 27	詩篇 24
<input type="checkbox"/>	25 創世記 45-46	馬太福音 28	詩篇 25

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
26	創世記 47-48	馬可福音 1	詩篇 26
27	創世記 49-50	馬可福音 2	詩篇 27
28	出埃及記 1-3	馬可福音 3	詩篇 28
29	出埃及記 4-5	馬可福音 4	詩篇 29
30	出埃及記 6-7	馬可福音 5	詩篇 30
31	出埃及記 8	馬可福音 6	詩篇 31
32	出埃及記 9-10	馬可福音 7	詩篇 32
33	出埃及記 11-12	馬可福音 8	詩篇 33
34	出埃及記 13	馬可福音 9	詩篇 34
35	出埃及記 14	馬可福音 10	詩篇 35
36	出埃及記 15-16	馬可福音 11	詩篇 36
37	出埃及記 17-18	馬可福音 12	詩篇 37
38	出埃及記 19-20	馬可福音 13	詩篇 38
39	出埃及記 21	馬可福音 14	詩篇 39
40	出埃及記 22-23	馬可福音 15	詩篇 40
41	出埃及記 24-25	馬可福音 16	詩篇 41
42	出埃及記 26-27	路加福音 1	詩篇 42
43	出埃及記 28	路加福音 2	詩篇 43
44	出埃及記 29	路加福音 3	詩篇 44
45	出埃及記 30-31	路加福音 4	詩篇 45
46	出埃及記 32	路加福音 5	詩篇 46
47	出埃及記 33-34	路加福音 6	詩篇 47
48	出埃及記 35	路加福音 7	詩篇 48
49	出埃及記 36-37	路加福音 8	詩篇 49
50	出埃及記 38	路加福音 9	詩篇 50
51	出埃及記 39-40	路加福音 10	詩篇 51
52	利未記 1-3	路加福音 11	詩篇 52
53	利未記 4-5	路加福音 12	詩篇 53

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
54	利未記 6-7	路加福音 13	詩篇 54
55	利未記 8-9	路加福音 14	詩篇 55
56	利未記 10-11	路加福音 15	詩篇 56
57	利未記 12-13	路加福音 16	詩篇 57
58	利未記 14	路加福音 17	詩篇 58
59	利未記 15-16	路加福音 18	詩篇 59
60	利未記 17-18	路加福音 19	詩篇 60
61	利未記 19-20	路加福音 20	詩篇 61
62	利未記 21-22	路加福音 21	詩篇 62
63	利未記 23	路加福音 22	詩篇 63
64	利未記 24	路加福音 23	詩篇 64
65	利未記 25	路加福音 24	詩篇 65
66	利未記 26	約翰福音 1	詩篇 66
67	利未記 27	約翰福音 2-3	詩篇 67
68	民數記 1	約翰福音 4	詩篇 68
69	民數記 2	約翰福音 5	詩篇 69
70	民數記 3	約翰福音 6	詩篇 70
71	民數記 4	約翰福音 7	詩篇 71
72	民數記 5-6	約翰福音 8	詩篇 72
73	民數記 7	約翰福音 9	詩篇 73
74	民數記 8-9	約翰福音 10	詩篇 74
75	民數記 10-11	約翰福音 11	詩篇 75
76	民數記 12-13	約翰福音 12	詩篇 76
77	民數記 14	約翰福音 13	詩篇 77
78	民數記 15	約翰福音 14	詩篇 78
79	民數記 16-17	約翰福音 15	詩篇 79
80	民數記 18-19	約翰福音 16	詩篇 80
81	民數記 20-21	約翰福音 17	詩篇 81

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
82	民數記 22-23	約翰福音 18	詩篇 82
83	民數記 24-25	約翰福音 19	詩篇 83
84	民數記 26-27	約翰福音 20	詩篇 84
85	民數記 28-29	約翰福音 21	詩篇 85
86	民數記 30	使徒行傳 1-2	詩篇 86
87	民數記 31-32	使徒行傳 3	詩篇 87
88	民數記 33	使徒行傳 4	詩篇 88
89	民數記 34	使徒行傳 5	詩篇 89
90	民數記 35	使徒行傳 6-7	詩篇 90
91	民數記 36	使徒行傳 8-9	詩篇 91
92	申命記 1	使徒行傳 10	詩篇 92
93	申命記 2	使徒行傳 11-12	詩篇 93
94	申命記 3	使徒行傳 13	詩篇 94
95	申命記 4	使徒行傳 14	詩篇 95
96	申命記 5-6	使徒行傳 15	詩篇 96
97	申命記 7	使徒行傳 16	詩篇 97
98	申命記 8-9	使徒行傳 17	詩篇 98
99	申命記 10-11	使徒行傳 18	詩篇 99
100	申命記 12	使徒行傳 19	詩篇 100
101	申命記 13-14	使徒行傳 20	詩篇 101
102	申命記 15	使徒行傳 21	詩篇 102
103	申命記 16	使徒行傳 22	詩篇 103
104	申命記 17-18	使徒行傳 23	詩篇 104
105	申命記 19-20	使徒行傳 24	詩篇 105
106	申命記 21	使徒行傳 25	詩篇 106
107	申命記 22	使徒行傳 26	詩篇 107
108	申命記 23-24	使徒行傳 27	詩篇 108
109	申命記 25-26	使徒行傳 28	詩篇 109

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
110	申命記 27	羅馬書 1-2	詩篇 110
111	申命記 28	无	詩篇 111
112	申命記 29-30	羅馬書 3	詩篇 112
113	申命記 31	羅馬書 4-5	詩篇 113
114	申命記 32	羅馬書 6	詩篇 114
115	申命記 33-34	羅馬書 7	詩篇 115
116	約書亞記 1-2	羅馬書 8	詩篇 116
117	約書亞記 3-5	羅馬書 9	詩篇 117
118	約書亞記 6-7	羅馬書 10	詩篇 118
119	无	无	詩篇 119
120	約書亞記 8-9	羅馬書 11	詩篇 120
121	約書亞記 10-11	羅馬書 12	詩篇 121
122	約書亞記 12-14	羅馬書 13	詩篇 122
123	約書亞記 15-17	羅馬書 14	詩篇 123
124	約書亞記 18-20	羅馬書 15	詩篇 124
125	約書亞記 21-22	羅馬書 16	詩篇 125
126	約書亞記 23-24	哥林多前書 1	詩篇 126
127	士師記 1-2	哥林多前書 2	詩篇 127
128	士師記 3-5	哥林多前書 3	詩篇 128
129	士師記 6-7	哥林多前書 4	詩篇 129
130	士師記 8-9	哥林多前書 5	詩篇 130
131	士師記 10-12	哥林多前書 6	詩篇 131
132	士師記 13-14	哥林多前書 7	詩篇 132
133	士師記 15-17	哥林多前書 8	詩篇 133
134	士師記 18-19	哥林多前書 9	詩篇 134
135	士師記 20-21	哥林多前書 10	詩篇 135
136	路得記 1-2	哥林多前書 11	詩篇 136
137	路得記 3-4	哥林多前書 12	詩篇 137

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
138	撒母耳記上 1-3	哥林多前書 13	詩篇 138
139	撒母耳記上 4-5	哥林多前書 14	詩篇 139
140	撒母耳記上 6-7	哥林多前書 15	詩篇 140
141	撒母耳記上 8-10	哥林多前書 16	詩篇 141
142	撒母耳記上 11-13	哥林多後書 1	詩篇 142
143	撒母耳記上 14	哥林多後書 2	詩篇 143
144	撒母耳記上 15-16	哥林多後書 3	詩篇 144
145	撒母耳記上 17-18	哥林多後書 4	詩篇 145
146	撒母耳記上 19-20	哥林多後書 5	詩篇 146
147	撒母耳記上 21-23	哥林多後書 6	詩篇 147
148	撒母耳記上 24-25	哥林多後書 7	詩篇 148
149	撒母耳記上 26-29	哥林多後書 8	詩篇 149
150	撒母耳記上 30-31	哥林多後書 9-11	詩篇 150
151	撒母耳記下 1-2	哥林多後書 12	詩篇 1
152	撒母耳記下 3-5	哥林多後書 13	詩篇 2
153	撒母耳記下 6-9	加拉太書 1	詩篇 3
154	撒母耳記下 10-12	加拉太書 2	詩篇 4
155	撒母耳記下 13-14	加拉太書 3	詩篇 5
156	撒母耳記下 15-16	加拉太書 4	詩篇 6
157	撒母耳記下 17-18	加拉太書 5	詩篇 7
158	撒母耳記下 19-20	加拉太書 6	詩篇 8
159	撒母耳記下 21-22	以弗所書 1	詩篇 9
160	撒母耳記下 23-24	以弗所書 2	詩篇 10
161	列王紀上1	以弗所書 3-4	詩篇 11
162	列王紀上2	以弗所書 5-6	詩篇 12
163	列王紀上3-5	腓立比書 1	詩篇 13
164	列王紀上6-7	腓立比書 2	詩篇 14
165	列王紀上8	腓立比書 3	詩篇 15

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
166	列王紀上9-10	腓立比書 4	詩篇 16
167	列王紀上11-12	歌羅西書 1	詩篇 17
168	列王紀上13	歌羅西書 2	詩篇 18
169	列王紀上14-15	歌羅西書 3	詩篇 19
170	列王紀上16-17	歌羅西書 4	詩篇 20
171	列王紀上18-19	帖撒羅尼迦前書 1	詩篇 21
172	列王紀上20	帖撒羅尼迦前書 2	詩篇 22
173	列王紀上21-22	帖撒羅尼迦前書 3	詩篇 23
174	列王紀下1-3	帖撒羅尼迦前書 4	詩篇 24
175	列王紀下4-5	帖撒羅尼迦前書 5	詩篇 25
176	列王紀下6-8	帖撒羅尼迦後書 1	詩篇 26
177	列王紀下9-10	帖撒羅尼迦後書 2	詩篇 27
178	列王紀下11-13	帖撒羅尼迦後書 3	詩篇 28
179	列王紀下14-16	提摩太前書 1	詩篇 29
180	列王紀下17-18	提摩太前書 2	詩篇 30
181	列王紀下19-20	提摩太前書 3-4	詩篇 31
182	列王紀下21-22	提摩太前書 5	詩篇 32
183	列王紀下23-24	提摩太前書 6	詩篇 33
184	列王紀下25	提摩太後書 1-2	詩篇 34
185	歷代志上 1-2	提摩太後書 3	詩篇 35
186	歷代志上 3-5	提摩太後書 4	詩篇 36
187	歷代志上 6	提多書 1	詩篇 37
188	歷代志上 7-8	提多書 2	詩篇 38
189	歷代志上 9-11	提多書 3	詩篇 39
190	歷代志上 12-14	腓利門書	詩篇 40
191	歷代志上 15-17	希伯來書 1	詩篇 41
192	歷代志上 18-21	希伯來書 2	詩篇 42
193	歷代志上 22-25	希伯來書 3	詩篇 43

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
194	歷代志上 26-27	希伯來書 4	詩篇 44
195	歷代志上 28-29	希伯來書 5	詩篇 45
196	歷代志下 1-4	希伯來書 6	詩篇 46
197	歷代志下 5-6	希伯來書 7	詩篇 47
198	歷代志下 7-9	希伯來書 8	詩篇 48
199	歷代志下 10-12	希伯來書 9	詩篇 49
200	歷代志下 13-15	希伯來書 10	詩篇 50
201	歷代志下 16-17	希伯來書 11	詩篇 51
202	歷代志下 18-19	希伯來書 12-13	詩篇 52
203	歷代志下 20-22	雅各書 1	詩篇 53
204	歷代志下 23-25	雅各書 2	詩篇 54
205	歷代志下 26-28	雅各書 3	詩篇 55
206	歷代志下 29-30	雅各書 4	詩篇 56
207	歷代志下 31-32	雅各書 5	詩篇 57
208	歷代志下 33-34	彼得前書 1	詩篇 58
209	歷代志下 35-36	彼得前書 2	詩篇 59
210	以斯帖記 1-3	彼得前書 3	詩篇 60
211	以斯帖記 4-6	彼得前書 4	詩篇 61
212	以斯帖記 7-8	彼得前書 5	詩篇 62
213	以斯帖記 9-10	彼得後書 1	詩篇 63
214	尼希米記 1-3	彼得後書 2	詩篇 64
215	尼希米記 4-6	彼得後書 3	詩篇 65
216	尼希米記 7-8	1 約翰福音 1	詩篇 66
217	尼希米記 9-10	1 約翰福音 2	詩篇 67
218	尼希米記 11-12	1 約翰福音 3	詩篇 68
219	尼希米記 13	1 約翰福音 4-5	詩篇 69
220	以斯帖記 1-4	2 約翰福音 1	詩篇 70
221	以斯帖記 5-8	3 約翰福音 1	詩篇 71



## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
222	以斯帖記 9-10	猶大書 1	詩篇 72
223	約伯記 1-4	啟示錄 1	詩篇 73
224	約伯記 5-8	啟示錄 2	詩篇 74
225	約伯記 9-13	啟示錄 3	詩篇 75
226	約伯記 14-19	啟示錄 4	詩篇 76
227	約伯記 20-24	啟示錄 5	詩篇 77
228	約伯記 25-28	啟示錄 6	詩篇 78
229	約伯記 29-33	啟示錄 7	詩篇 79
230	約伯記 34-37	啟示錄 8	詩篇 80
231	約伯記 38-40	啟示錄 9	詩篇 81
232	約伯記 41-42	啟示錄 10-12	詩篇 82
233	箴言 1-5	啟示錄 13	詩篇 83
234	箴言 6-9	啟示錄 14	詩篇 84
235	箴言 10-13	啟示錄 15	詩篇 85
236	箴言 14-16	啟示錄 16	詩篇 86
237	箴言 17-21	啟示錄 17	詩篇 87
238	箴言 22-24	啟示錄 18	詩篇 88
239	箴言 25-27	啟示錄 19	詩篇 89
240	箴言 28-30	啟示錄 20	詩篇 90
241	箴言 31	啟示錄 21-22	詩篇 91
242	傳道書 1-4	馬太福音 1	詩篇 92
243	傳道書 5-8	馬太福音 2	詩篇 93
244	傳道書 9-12	馬太福音 3	詩篇 94
245	雅歌 1-5	馬太福音 4	詩篇 95
246	雅歌 6-8	馬太福音 5	詩篇 96
247	以賽亞書 1-3	馬太福音 6	詩篇 97
248	以賽亞書 4-7	馬太福音 7	詩篇 98
249	以賽亞書 8-10	馬太福音 8	詩篇 99

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
250	以賽亞書 11-14	馬太福音 9	詩篇 100
251	以賽亞書 15-19	馬太福音 10	詩篇 101
252	以賽亞書 20-23	馬太福音 11	詩篇 102
253	以賽亞書 24-26	馬太福音 12	詩篇 103
254	以賽亞書 27-28	馬太福音 13	詩篇 104
255	以賽亞書 29-30	馬太福音 14	詩篇 105
256	以賽亞書 31-33	馬太福音 15	詩篇 106
257	以賽亞書 34-36	馬太福音 16	詩篇 107
258	以賽亞書 37-39	馬太福音 17	詩篇 108
259	以賽亞書 40-41	馬太福音 18	詩篇 109
260	以賽亞書 42-43	馬太福音 19	詩篇 110
261	以賽亞書 44-45	馬太福音 20	詩篇 111
262	以賽亞書 46-48	馬太福音 21	詩篇 112
263	以賽亞書 49-51	馬太福音 22	詩篇 113
264	以賽亞書 52-55	馬太福音 23	詩篇 114
265	以賽亞書 56-58	馬太福音 24	詩篇 115
266	以賽亞書 59-61	馬太福音 25	詩篇 116
267	以賽亞書 62-64	馬太福音 26	詩篇 117
268	以賽亞書 65	馬太福音 27	詩篇 118
269	无	馬太福音 28	詩篇 119
270	以賽亞書 66	馬可福音 1-2	詩篇 120
271	耶利米書 1-3	馬可福音 3	詩篇 121
272	耶利米書 4-5	馬可福音 4	詩篇 122
273	耶利米書 6-7	馬可福音 5	詩篇 123
274	耶利米書 8-9	馬可福音 6	詩篇 124
275	耶利米書 10-12	馬可福音 7	詩篇 125
276	耶利米書 13-15	馬可福音 8	詩篇 126
277	耶利米書 16-17	馬可福音 9	詩篇 127

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
278	耶利米書 18-20	馬可福音 10	詩篇 128
279	耶利米書 21-23	馬可福音 11	詩篇 129
280	耶利米書 24-25	馬可福音 12	詩篇 130
281	耶利米書 26-28	馬可福音 13	詩篇 131
282	耶利米書 29	馬可福音 14	詩篇 132
283	耶利米書 30-31	馬可福音 15	詩篇 133
284	耶利米書 32-33	馬可福音 16	詩篇 134
285	耶利米書 34-35	路加福音 1	詩篇 135
286	耶利米書 36-37	路加福音 2	詩篇 136
287	耶利米書 38-40	路加福音 3	詩篇 137
288	耶利米書 41-43	路加福音 4	詩篇 138
289	耶利米書 44-45	路加福音 5	詩篇 139
290	耶利米書 46-47	路加福音 6	詩篇 140
291	耶利米書 48	路加福音 7	詩篇 141
292	耶利米書 49	路加福音 8	詩篇 142
293	耶利米書 50	路加福音 9	詩篇 143
294	耶利米書 51	路加福音 10	詩篇 144
295	耶利米書 52	路加福音 11	詩篇 145
296	耶利米哀歌 1	路加福音 12	詩篇 146
297	耶利米哀歌 2-3	路加福音 13	詩篇 147
298	耶利米哀歌 4-5	路加福音 14-15	詩篇 148
299	但以理書 1-3	路加福音 16	詩篇 149
300	但以理書 4-6	路加福音 17	詩篇 150
301	但以理書 7-9	路加福音 18	詩篇 1
302	但以理書 10-11	路加福音 19	詩篇 2
303	但以理書 12	路加福音 20-21	詩篇 3
304	但以理書 13	路加福音 22	詩篇 4
305	但以理書 14-15	路加福音 23	詩篇 5

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
306	但以理書 16	路加福音 24	詩篇 6
307	但以理書 17-18	約翰福音 1	詩篇 7
308	但以理書 19-20	約翰福音 2	詩篇 8
309	但以理書 21-22	約翰福音 3	詩篇 9
310	但以理書 23	約翰福音 4	詩篇 10
311	但以理書 24-26	約翰福音 5	詩篇 11
312	但以理書 27	約翰福音 6	詩篇 12
313	但以理書 28-29	約翰福音 7	詩篇 13
314	但以理書 30-31	約翰福音 8	詩篇 14
315	但以理書 32-33	約翰福音 9	詩篇 15
316	但以理書 34-35	約翰福音 10	詩篇 16
317	但以理書 36	約翰福音 11	詩篇 17
318	但以理書 37	約翰福音 12	詩篇 18
319	但以理書 38-39	約翰福音 13	詩篇 19
320	但以理書 40	約翰福音 14	詩篇 20
321	但以理書 41-43	約翰福音 15	詩篇 21
322	但以理書 44-45	約翰福音 16	詩篇 22
323	但以理書 46-47	約翰福音 17	詩篇 23
324	但以理書 48	約翰福音 18-19	詩篇 24
325	但以理書 1	約翰福音 20-21	詩篇 25
326	但以理書 2	使徒行傳 1	詩篇 26
327	但以理書 3	使徒行傳 2	詩篇 27
328	但以理書 4	使徒行傳 3	詩篇 28
329	但以理書 5-6	使徒行傳 4	詩篇 29
330	但以理書 7	使徒行傳 5	詩篇 30
331	但以理書 8-9	使徒行傳 6	詩篇 31
332	但以理書 10	使徒行傳 7	詩篇 32
333	但以理書 11	使徒行傳 8	詩篇 33

## 20分鐘 目錄順序

#	舊約	新約	結束禱告
334	使徒行傳 12	使徒行傳 9-10	詩篇 34
335	何西阿書 1-4	使徒行傳 11	詩篇 35
336	何西阿書 5-9	使徒行傳 12	詩篇 36
337	何西阿書 10-11	使徒行傳 13	詩篇 37
338	何西阿書 12-14	使徒行傳 14-15	詩篇 38
339	約珥書 1-3	使徒行傳 16	詩篇 39
340	阿摩司書 1-3	使徒行傳 17	詩篇 40
341	阿摩司書 4-6	使徒行傳 18	詩篇 41
342	阿摩司書 7-9	使徒行傳 19	詩篇 42
343	俄巴底亞書 1	使徒行傳 20-21	詩篇 43
344	約拿書 1-4	使徒行傳 22	詩篇 44
345	彌迦書 1-4	使徒行傳 23	詩篇 45
346	彌迦書 5-7	使徒行傳 24	詩篇 46
347	那鴻書 1-3	使徒行傳 25-26	詩篇 47
348	哈巴谷書 1-3	使徒行傳 27	詩篇 48
349	西番雅書 1-3	使徒行傳 28	詩篇 49
350	哈該書 1-2	羅馬書 1-2	詩篇 50
351	撒迦利亞書 1-3	羅馬書 3-4	詩篇 51
352	撒迦利亞書 4-6	羅馬書 5-7	詩篇 52
353	撒迦利亞書 7-9	羅馬書 8	詩篇 53
354	撒迦利亞書 10-12	羅馬書 9-10	詩篇 54
355	撒迦利亞書 13-14	羅馬書 11-12	詩篇 55
356	瑪拉基書 1-2	羅馬書 13-14	詩篇 56
357	瑪拉基書 3-4	羅馬書 15-16	詩篇 57